

TUNTURI®

From the **Heart**

RUN 3.0

OWNER'S MANUAL	2 - 10
BETRIEBSANLEITUNG	11 - 20
MODE D'EMPLOI	21 - 31
HANDLEIDING	32 - 41
MANUALE D'USO	42 - 51
MANUAL DEL USUARIO	52 - 61
BRUKSANVISNING	62 - 70
KÄYTTÖOHJE	71 - 80

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Seriennummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero



TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE	22
CONSOLE	23
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT	25
FONCTIONNEMENT	26
ENTRETIEN	29
TRANSPORT ET RANGEMENT	30
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	31

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace dans le web de Tunturi, à l'adresse WWW.TUNTURI.COM.

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

⚠ ATTENTION

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

⚠ DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

⚠ ATTENTION

- Le fil électrique de l'appareil est équipé de fils mis à la terre.

⚠ ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

- 1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.
- 2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- 3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- 4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.
- 5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
- 6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
- 7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
- 8) Ne pas utiliser en extérieur.
- 9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
- 10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.

- Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fils de l'appareil ou la prise secteur.
- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

ASSEMBLAGE

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protégez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage.

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

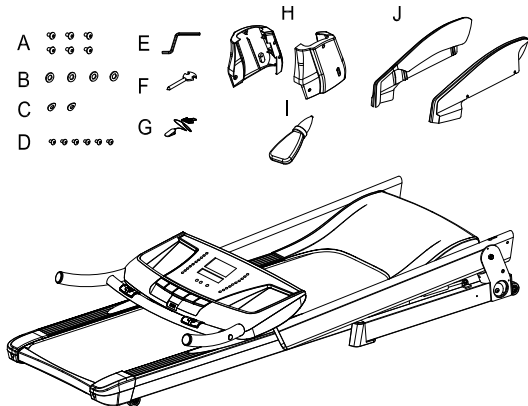
- 1- Le châssis
- 2- Le cordon d'alimentation
- 3- Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Tunturi. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

ETAPE 1

Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.

Figure 1

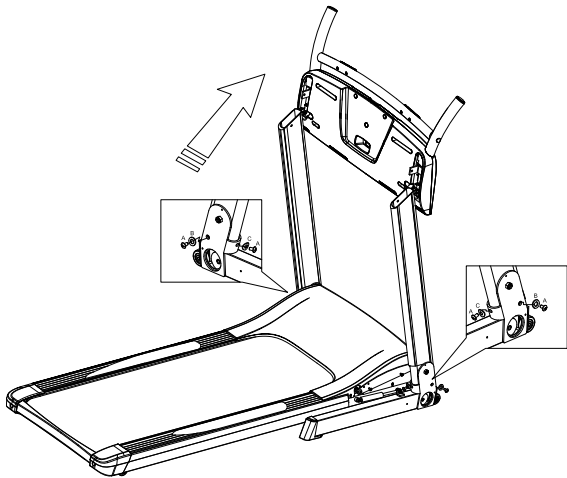


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8x20L	6
B	Washer Ø8xØ18	2
C	Washer Ø10xØ25	4
D	Screw M4x6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

ETAPE 2

Relevez le montant, puis placez les vis (A) et les rondelles (B, C) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis (F) pour les serrer à fond.

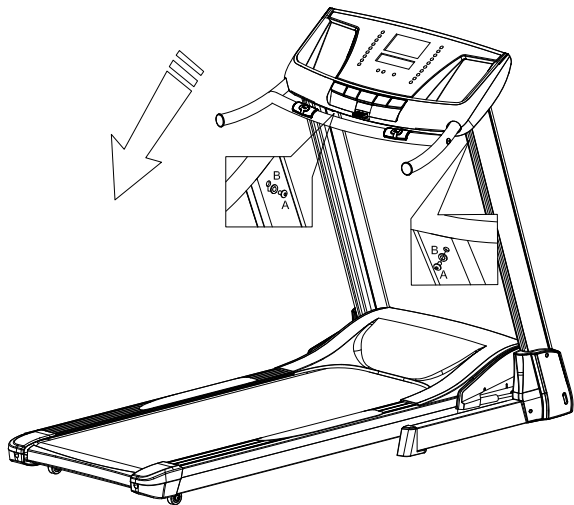
Figure 2



ETAPE 3

Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé Allen (E) pour serrer les vis (A) et les rondelles (B) dans les trous de la partie supérieure du châssis.

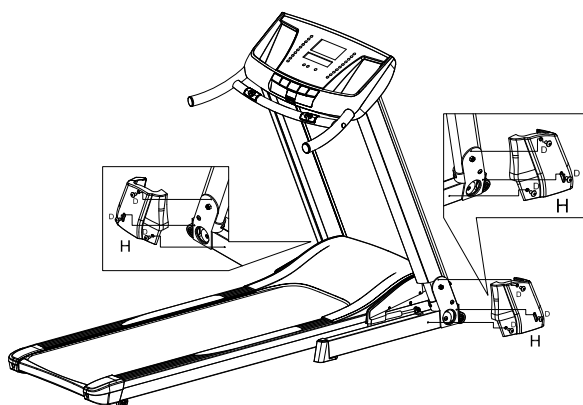
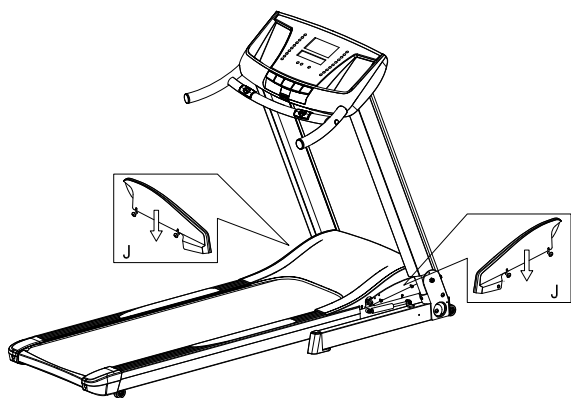
Figure 3



ETAPE 4

Fixez la plaque de fixation (H) à l'aide des vis (D) en bas du châssis, puis serrez-les à fond.

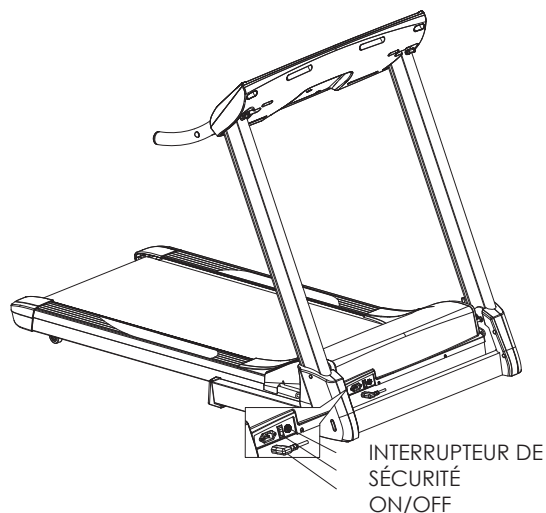
Figure 4



! ATTENTION!

La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

- A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
- B. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
- C. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



Ne pas appuyer sur l'interrupteur de sécurité avant d'avoir débranché le cordon d'alimentation de la machine.

Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

A Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.

B Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

CONSOLE



FONCTIONS PRINCIPALES

Touches de fonctionnement principales :

1. ELEVATION + (INCLINAISON) :

En appuyant sur la touche inclinaison haut, vous augmentez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 1 %, en appuyant sur la touche inclinaison bas, vous diminuez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 1 %. Une pression plus longue accélère le changement. L'intervalle de changement de l'inclinaison est de 0 - 12 %.

2. POWER (ALIMENTATION) :

Appuyez sur ce bouton mettre sous tension le tapis de course ou pour l'éteindre, ainsi

3. START/STOP (DEMARRER/ARRETER) : Démarre ou arrête le programme.

4. SELECT (PARCOURIR/SELECTIONNER) :

a. Permet de passer d'un programme à un autre dans l'ordre. 23 programmes sont disponibles.

5. ENTER (SAISIR) :

Appuyez sur ce bouton pour confirmer le programme ou la valeur de paramètre choisi..

6. SPEED (VITESSE):

(+= lièvre / -= tortue)

Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,2 kmh; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,2 kmh. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifier plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 0,8 à 20,0 km/h.

7. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À LA VITESSE :

10 touches d'accès rapide à la vitesse sont paramétrées sur 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16 et 18 KM/H ou sur 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 et 11 MPH. La vitesse peut passer par exemple de n'importe quelle vitesse à 8 KM/H en appuyant sur la touche d'accès rapide 8.

8. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À L'INCLINAISON :

10 touches d'accès rapide à l'inclinaison sont paramétrées sur 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 et 12 %.
L'inclinaison peut passer par exemple de n'importe quel niveau à 4 % en appuyant sur la touche d'accès rapide 4.

AFFICHAGES ET PLAGES DE FONCTIONNEMENT

Dans le modèle Run 3.0, un affichage graphique indépendant donne des informations détaillées sur le profil d'entraînement, le champ du texte donne des instructions lors du démarrage et en cours d'exercice.

A. TIME/ BODY FAT :

Indique la durée de l'exercice avec compteur croissant ou décroissant.

Lors de l'utilisation du programme 'Body Fat', affiche le résultat 'Body Fat' en pourcentage.

B. SPEED/ AGE :

Indique la vitesse à laquelle le tapis de course fonctionne. La vitesse peut être réglée en appuyant sur les boutons « SPEED+ » et « SPEED- » pour atteindre une vitesse de 0,5 à 12 MPH ou de 0,8 à 20 KM/H.

Lors de l'utilisation du programme 'Body Fat' ou 'HRC', affiche l'âge.

C. DISTANCE/ WEIGHT

Affiche la distance dans le sens croissant ou décroissant lorsque le tapis est en fonctionnement et que la CLE DE SURETE est activée.

Lors de l'utilisation du programme 'Body Fat' ou 'HRC', affiche poids

D. INCLINE/ SEX :

affiche le pourcentage d'inclinaison entre 0 et 12
Lors de l'utilisation du programme 'Body Fat', affiche le genre (0 = Homme, 1 = Femme).

E. CAL / ELEVATION GAIN / HEIGHT DISPLAY

Affiche les calories consommées
Appuyez sur 'Select' pour montrer le gain d'élévation
Durant l'entraînement
Lors de l'utilisation du programme 'Body Fat', affiche la taille.

F. PULSE

Affiche les pulsations sauf lors du réglage de l'inclinaison dans les programmes 'Speed' (programmes 6 à 9) et 'User' (programmes 20 à 22). Pour obtenir la mesure des pulsations, placez vos deux mains sur les capteurs ou utilisez une ceinture télémétrique. Il est recommandé de poser les pieds sur les repose-pieds latéraux pour faire la mesure. Lorsque vous courez ou marchez, le compteur aura plus de difficultés à établir une mesure précise. La ceinture télémétrique donnera un résultat plus précis. Cet accessoire est en vente séparément.
Lors de l'utilisation des programmes 'HRC', affiche la fréquence cible (Target Heart Rate, ou THR).

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

(à lire attentivement avant d'utiliser le tapis de course)

A. CONSEILS DE SECURITE :

Mettez d'abord l'appareil sous tension et attachez la clé de verrouillage de sécurité au moniteur. Notez que la machine ne fonctionne pas et que le voyant lumineux est éteint lorsque la clé de verrouillage de sécurité est attachée. Attachez l'autre extrémité de cette dernière à l'utilisateur avant qu'il fasse de l'exercice, et ce, afin de s'assurer que la machine s'arrête dans l'éventualité où l'utilisateur courrait accidentellement en dehors du tapis. Si tel est le cas, la clé de verrouillage de sécurité est désactivée sur le moniteur et le tapis s'arrête immédiatement pour éviter que l'utilisateur ne se blesse.

B : POWER

Cela transforme la puissance électronique sur. Le tapis roulant ne démarre pas tant Power est activée en premier.

C ENTRER LE POIDS

Après avoir appuyé sur 'Power', 'INPUT WEIGHT' apparaît sur la barre de texte et 'WT' apparaît sur l'écran DOT Matrix avec la valeur 60 présélectionnée. Ajustez votre poids en utilisant les touches de réglage + et - de vitesse / inclinaison et appuyez sur ENTER pour confirmer

D SELECTION DE PROGRAMME

Il y a 23 programmes y compris P1 Mode Manuel, P2-12 Programmes pré-établis, P13-16 Programmes Target, P17-19 Programmes HRC, P20-22 Programmes Utilisateurs et P23 Body Fat. Après avoir appuyé sur la touche 'Power', vous pouvez utiliser les touches de réglage + et - de vitesse / inclinaison pour choisir un programme.

E RYTHME CARDIAQUE :

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de deux façons. La première s'effectue à l'aide du capteur de pulsation relié à votre main. La seconde s'effectue à l'aide de la ceinture thoracique. Le pulsomètre fonctionne grâce aux capteurs situés dans les reposes-mains qui mesurent le pouls à chaque fois que l'utilisateur touche simultanément les deux capteurs. Pour obtenir une lecture fiable, la peau doit être en contact constant avec les capteurs et légèrement moite. Une peau trop sèche ou trop humide affaiblit le fonctionnement du pulsomètre. Notez que si, durant l'exercice, l'impact des pieds sur le tapis est très important, cela peut provoquer des interférences, qui elles, peuvent amoindrir la fiabilité de la mesure du pulsomètre. Pour garantir une meilleure fiabilité d'utilisation du pulsomètre, nous recommandons de mesurer le pouls soit en marchant, soit en se tenant debout immobile sur le rebord du tapis ou en arrêtant le tapis.

F MODE PROGRAM

Après avoir entré le poids, choisissez votre programme en utilisant les touches de réglage + et - de vitesse / inclinaison ou en appuyant sur Select. Note : le profil du programme apparaît dans l'écran DOT Matrix. Appuyez sur Enter pour valider la sélection. Appuyez sur Start pour démarrer. Chaque programme est constitué de 10 segments d'une minute. Le programme répète le cycle de 10 segments jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur Stop.

H. METRIQUE OU ANGLO-SAXONNE:

The user can switch from Metric values (Kilometer) to

Imperial values (Mile) or from Imperial values to Metric values. When the LCD power is off, press Enter until it beeps to switch the distance and speed from Metric to Imperial or from Imperial to Metric.

I. ODOMETER :

Un odometer affiche la distance totale parcourue dans les fenêtres Time et Speed pendant 3 secondes après insertion de la clé de sécurité sur le compteur

J. TOTAL HOURS :

Un compteur de temps affiche la durée totale parcourue dans les fenêtres texte pendant 3 secondes après insertion de la clé de sécurité sur le compteur

K. TIME-OUT :

Si le tapis est allumé et que la bande de course ne tourne pas Durant 5 minutes, il s'éteint automatiquement.

L. RE-START:

Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP. Un appui sur la touche STOP vous permet d'arrêter le tapis et de passer en pause pour cinq minutes. Pour reprendre l'entraînement, il vous suffit d'appuyer sur la touche START.

GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

A PROPOS DE SANTE

- Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

A PROPOS DU LOCAL

- Run 3.0 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 80 %.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière.
- Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

- Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
- Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.

- Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

- Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
- Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

- Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
- Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
- Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
- Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

COMMENT VOUS MOTIVER POUR PERSEVERER?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

- fixez-vous des objectifs réalistes
- progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
- tenez un journal d'entraînement où vous inscrirez vos progrès
- changez votre mode d'entraînement de temps à autre
- faites preuve d'imagination
- apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

RYTHME CARDIAQUE

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

220 - AGE

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque", consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

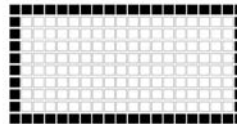
FONCTIONNEMENT

1. Mettez la clé de sécurité en position.
2. Poussez sur la touche POWER. L'écran s'allume. La fenêtre du programme affiche ENTER WEIGHT. Poussez sur les touches +/- pour entrer votre poids.
3. Poussez sur ENTER pour confirmer la valeur. La fenêtre du programme affiche SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Poussez sur SELECT et sélectionnez le programme (1-9) ou l'utilisateur (1-3) à l'aide des touches SPEED +/- ou ELVATION +/-.

PROGRAMMES 1 - 23

P1 MANUAL : Si vous choisissez d'utiliser le tapis en Mode Manuel, appuyez directement sur Start. Le tapis entame un compte à rebours de 3 secondes puis démarre à 0.8 km/h. Vous pouvez ensuite ajuster la vitesse et l'inclinaison avec les touches +/- dédiées ou à l'aide des touches d'accès direct.

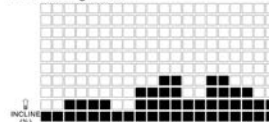
P1 Manual



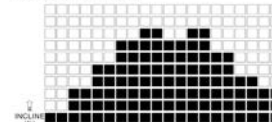
P2 - P5 INCLINE PROGRAMS :

Ces programmes sont des programmes d'élévation. La pente est programme pour chaque segment et la vitesse est contrôlée par l'utilisateur. La pente change chaque minute. Durant ces programmes, l'utilisateur peut modifier la pente programme en appuyant sur les touches +/- d'élévation. Appuyez sur la touché +/- pour augmenter/diminuer tous les segments de 1%. L'augmentation ou la diminution stoppe lorsque que l'un des segments a atteint son niveau maximum/minimum.

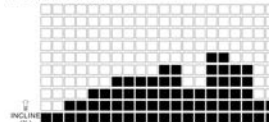
P2 Rolling Hills



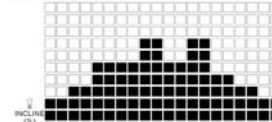
P4 Mountain Peak



P3 Mountain Pass



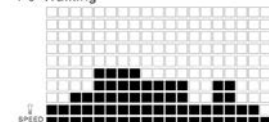
P5 Calorie Burn



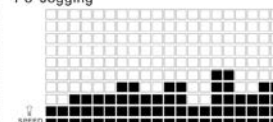
P6 - P9 SPEED PROGRAMS :

Ces programmes sont des programmes vitesse. La vitesse est programme pour chaque segment et la vitesse est contrôlée par l'utilisateur. La vitesse change chaque minute. Durant ces programmes, l'utilisateur peut modifier la vitesse programme en appuyant sur les touches +/- la vitesse. Appuyez sur la touché +/- pour augmenter/diminuer tous les segments de 0.2KPH (0.1MPH). L'augmentation ou la diminution stoppe lorsque que l'un des segments a atteint son niveau maximum/minimum.

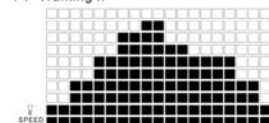
P6 Walking



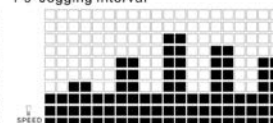
P8 Jogging



P7 Walking II

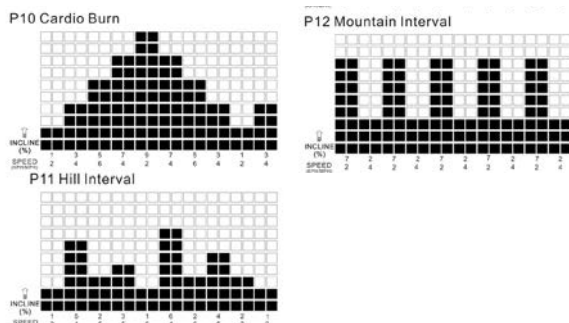


P9 Jogging Interval



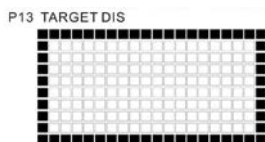
P10 - P12 SPEED & ELEVATION COMBINATION PROGRAMS :

Ces programmes sont des programmes vitesse & d'élévation. La vitesse & pente est programme pour chaque segment et la vitesse est contrôlée par l'utilisateur. La vitesse & pente change chaque minute. Durant ces programmes, l'utilisateur peut modifier la vitesse & pente programme en appuyant sur les touches +/- la vitesse & d'élévation. Appuyez sur la touché +/- pour augmenter/diminuer tous les segments de 0.2KPH (0.1MPH) / 1%. L'augmentation ou la diminution stoppe lorsque que l'un des segments a atteint son niveau maximum/minimum.



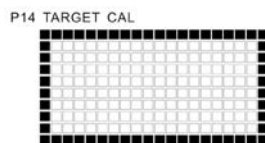
P13 TARGET DISTANCE :

Ces programmes décomptent la distance à parcourir que l'utilisateur choisit avant de démarrer. Après avoir validé le choix du programme, l'utilisateur entre une distance entre 0.5 et 99.5 km/miles et utilisation les touches +/- de vitesse / inclinaison. Les incréments sont de 0.5 km ou miles. Appuyez sur Enter pour confirmer puis sur Start pour démarrer. Le tapis démarre et l'utilisateur contrôle l'inclinaison et la vitesse. La distance se décompte dans la fenêtre 'Distance' et le mot 'END' apparaît dans l'écran DOT Matrix lorsque toute la distance a été parcourue. Si l'utilisateur n'affiche aucun objectif de distance, le programme agit comme le Mode Manuel



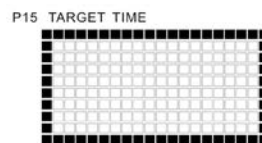
P14 TARGET CALORIES :

Ces programmes décomptent la calories à parcourir que l'utilisateur choisit avant de démarrer. Après avoir validé le choix du programme, l'utilisateur entre une calories entre 10 ~ 9990 kcal et utilisation les touches +/- de vitesse / inclinaison. Les incréments sont de 10 kcal. Appuyez sur Enter pour confirmer puis sur Start pour démarrer. Le tapis démarre et l'utilisateur contrôle l'inclinaison et la vitesse. La calories se décompte dans la fenêtre 'Calories' et le mot 'END' apparaît dans l'écran DOT Matrix lorsque toute la calories a été parcourue. Si l'utilisateur n'affiche aucun objectif de calories, le programme agit comme le Mode Manuel.



P15 TARGET TIME :

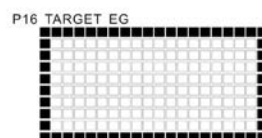
Ces programmes décomptent la temps à parcourir que l'utilisateur choisit avant de démarrer. Après avoir validé le choix du programme, l'utilisateur entre une temps entre 10:00 ~ 99:00 et utilisation les touches +/- de vitesse / inclinaison. Les incréments sont de 10 minutes. Appuyez sur Enter pour confirmer puis sur Start pour démarrer. Le tapis démarre et l'utilisateur contrôle l'inclinaison et la vitesse. La temps se décompte dans la fenêtre ' Temps' et le mot 'END' apparaît dans l'écran DOT Matrix lorsque toute la temps a été parcourue. Si l'utilisateur n'affiche aucun objectif de temps, le programme agit comme le Mode Manuel.



P16 TARGET ELEVATION GAIN :

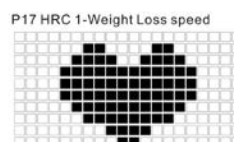
Ces programmes décomptent la Altitude cible Obtenir à parcourir que l'utilisateur choisit avant de démarrer. Après avoir validé le choix du programme, l'utilisateur entre une Altitude cible Obtenir entre 10 ~ 9990 mètres et utilisation les touches +/- de vitesse / inclinaison. Les incréments sont de 10 mètres. Appuyez sur Enter pour confirmer puis sur Start pour démarrer. Le tapis démarre et l'utilisateur contrôle l'inclinaison et la vitesse. La Altitude cible Obtenir se décompte dans la fenêtre ' Altitude cible Obtenir' et le mot 'END' apparaît dans l'écran DOT Matrix lorsque toute la Altitude cible Obtenir a été parcourue. Si l'utilisateur n'affiche aucun objectif de Altitude cible Obtenir, le programme agit comme le Mode Manuel.

NOTE: Si plusieurs objectifs sont entrés, l'appareil s'arrête au premier objectif atteint.



P17 HRC1 - WEIGHT LOSS PROGRAM (SPEED) :

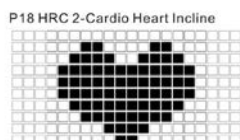
L'utilisateur doit porter une ceinture télémétrique ou poser les deux mains sur les capteurs de pulsations pour pouvoir utiliser ce programme. Une fois le choix du programme confirmé, l'écran affiche 'INPUT AGE'. La valeur pré-sélectionnée est 40 ans. Utilisez les touches +/- de vitesse / inclinaison pour ajuster cette valeur puis appuyez sur Enter pour confirmer. La fréquence cible (Target Heart Rate THR) est programmé à $[60\% * (220 - \text{AGE})]$ et apparaît dans la fenêtre Pulse. Cette valeur peut être modifiée en utilisant les touches +/- de vitesse / inclinaison puis en appuyant sur Enter. Appuyez sur Start pour démarrer le tapis à 0.8 km/H avec 0% de pente. L'utilisateur contrôle la pente. Après 3 minutes d'échauffement, la vitesse s'ajuste à raison de 1.0 km/h/mph toutes les 40 secondes jusqu'à ce que la fréquence cible soit atteinte (THR +/- 5 bpm). L'écran DOT Matrix affiche '?' lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est interrompue pendant plus de 10 secondes, et affiche 'END' et stoppe le tapis si la mesure est interrompue pendant 30 secondes.



P18 HRC2 - CARDIO HEART PROGRAM (INCLINE) :

L'utilisateur doit porter une ceinture télémétrique ou poser les deux mains sur les capteurs de pulsations pour pouvoir utiliser ce programme. Une fois le choix du programme confirmé, l'écran affiche 'INPUT AGE'. La valeur pré-sélectionnée est 40 ans. Utilisez les touches +/- de vitesse / inclinaison pour ajuster cette valeur puis appuyez sur Enter pour confirmer. La fréquence cible (Target Heart Rate THR) est programmée à $[60\% * (220 - \text{AGE})]$ et apparaît dans la fenêtre Pulse. Cette valeur peut être modifiée en utilisant les touches +/- de vitesse / inclinaison puis en appuyant sur Enter.

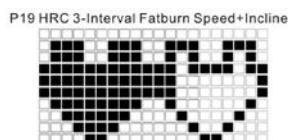
Appuyez sur Start pour démarrer le tapis à 0.8 km/H avec 0% de pente. L'utilisateur contrôle la vitesse. Après 3 minutes d'échauffement, la pente s'ajuste à raison de 1% toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la fréquence cible soit atteinte (THR +/- 5 bpm). L'écran DOT Matrix affiche '?' lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est interrompue pendant plus de 10 secondes, et affiche 'END' et stoppe le tapis si la mesure est interrompue pendant 30 secondes.



P19 HRC3 - INTERVAL FATBURN PROGRAM (SPEED & ELEVATION) :

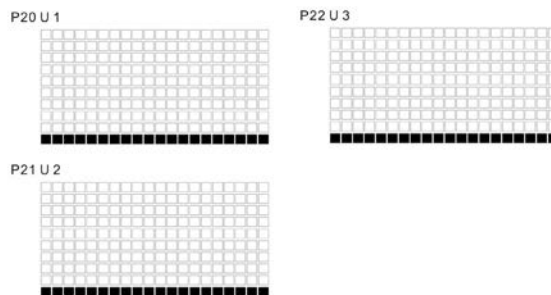
L'utilisateur doit porter une ceinture télémétrique ou poser les deux mains sur les capteurs de pulsations pour pouvoir utiliser ce programme. Une fois le choix du programme confirmé, l'écran affiche 'INPUT AGE'. La valeur pré-sélectionnée est 40 ans. Utilisez les touches +/- de vitesse / inclinaison pour ajuster cette valeur puis appuyez sur Enter pour confirmer. La fréquence cible (Target Heart Rate THR) est programmée à $[60\% * (220 - \text{AGE})]$ et apparaît dans la fenêtre Pulse. Cette valeur peut être modifiée en utilisant les touches +/- de vitesse / inclinaison puis en appuyant sur Enter.

Appuyez sur Start pour démarrer le tapis à 0.8 km/H avec 0% de pente. Après 3 minutes d'échauffement, la pente & vitesse s'ajuste à raison de 1% & 1.0 km/h/ mph toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la fréquence cible soit atteinte (THR +/- 5 bpm). L'écran DOT Matrix affiche '?' lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est interrompue pendant plus de 10 secondes, et affiche 'END' et stoppe le tapis si la mesure est interrompue pendant 30 secondes.



P20 - P22 USER PROGRAMS : (U1, U2, U3)

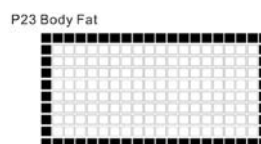
Après avoir choisi l'un des programmes Utilisateur, appuyez sur Enter pour confirmer. Ajustez la vitesse et la pente pour chaque segment et appuyez sur Enter pour confirmer chaque réglage. Appuyez sur Start pour commencer. Si une valeur est modifiée durant l'exercice, le compteur retiendra cette valeur. Lorsque le LCD est éteint, appuyez sur Select jusqu'à ce que le compteur bippe deux fois pour effacer les données programmes par l'utilisateur.



P23 BODY FAT PROGRAM : F001

Le programme Body Fat sert à calculer le pourcentage de graisse par rapport à la valeur que vous entrez afin que vous puissiez programmer vos entraînements. Lorsque vous sélectionnez ce programme, suivez les étapes sur l'écran comme ci-dessous :

- Input Age : entrez votre âge à l'aide des touches +/- de vitesse / inclinaison et appuyez sur Enter (défaut : 40, plage 10-99)
- Input Sex: indiquez votre genre à l'aide des touches +/- de vitesse / inclinaison et appuyez sur Enter (0 = homme, 1 = femme)
- Input Height : entrez votre taille à l'aide des touches +/- de vitesse / inclinaison et appuyez sur Enter (défaut : 160 cm, plage 100-240 cm)
- Input Weight : entrez votre poids à l'aide des touches +/- de vitesse / inclinaison et appuyez sur Enter (défaut : 60 kg, plage 10-250 kg)
- Après avoir entré les informations, l'écran DOT Matrix indique 'Check Pulse'. Posez les deux mains sur les capteurs de pulsations pendant un moment. Lorsque le compteur a terminé la mesure, l'écran indique Body Fat Result et indique le résultat.
- Si le compteur ne reçoit pas de signal des capteurs de pulsations pendant 20 secondes, il affichera 'END' et 'E5' tout en bippant.



RÉGLAGE DES PROFILS:

- Dans la fenêtre du programme, la première colonne de diodes s'allume. Poussez sur les touches SPEED +/- pour régler la vitesse souhaitée et sur les touches ELVATION +/- pour régler l'inclinaison souhaitée.
- Poussez sur ENTER pour confirmer le profil de la première colonne.
- Continuez pour tous les profils, colonne par colonne.

ENTRETIEN

Le matériel peut être utilisé en toute sécurité lorsqu'il est entretenu et vérifié régulièrement.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

L'absence de lubrification du tapis de course peut entraîner l'annulation de la garantie!

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.
2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie.

Pour lubrifier, procédez comme suit :

1. Fixez l'embout de pulvérisation sur le tube T-Lube S.
2. Soulevez le tapis et bloquez-le.
3. Placez le pulvérisateur entre le tapis et la planche. Dirigez le pulvérisateur le plus près possible du centre de la planche de course.
4. Pulvérisez le lubrifiant pendant 2-3 secondes.
5. Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entraînement sur le tapis de course ou faites fonctionner le tapis de course pendant au moins 5 minutes.

⚠ ATTENTION ! Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

À l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

⚠ ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

E1 : Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendez une minute et remettez en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prenez contact avec le vendeur de l'appareil.

E3 : Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendez une minute et remettez en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prenez contact avec le vendeur de l'appareil.

DISPOSITIF DE PROTECTION À MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

Si la consommation électrique du tapis de course devient trop importante, par mesure de sécurité le disjoncteur du tapis coupe l'alimentation électrique et le fusible situé à côté de l'interrupteur électrique saute vers le haut. Avant de continuer à utiliser l'appareil, vérifiez tout particulièrement la lubrification du tapis ainsi que les autres causes mécaniques possibles à un déclenchement du disjoncteur. Appuyez sur le fusible pour le remettre en place et l'appareil est de nouveau prêt pour son utilisation.

TRANSPORT ET RANGEMENT

DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

! ATTENTION : Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Appuyez d'abord sur la pédale, puis poussez le cadre vers la console. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol (Figure 6).

! REMARQUE : Cet appareil dispose d'une fonctionnalité de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

! REMARQUE : manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre à gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le Run 3.0, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.

Figure 5

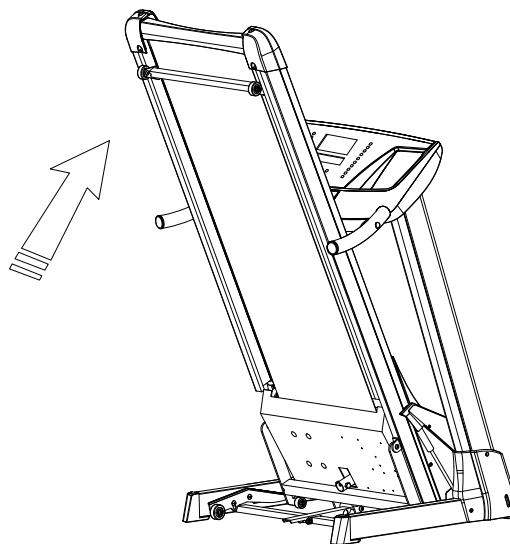
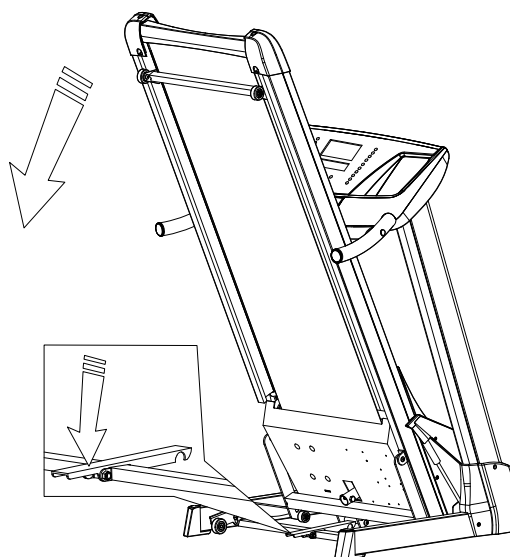


Figure 6



CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	193 cm (93 cm)
Hauteur	140 cm (181 cm)
Largeur	91 cm
Poids	101 kg
Surface de course	51 x 150 cm
Vitesse	0.8-20.0 km/h
Angle d'inclinaison	0-12 %
Moteur	3.0 ch

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

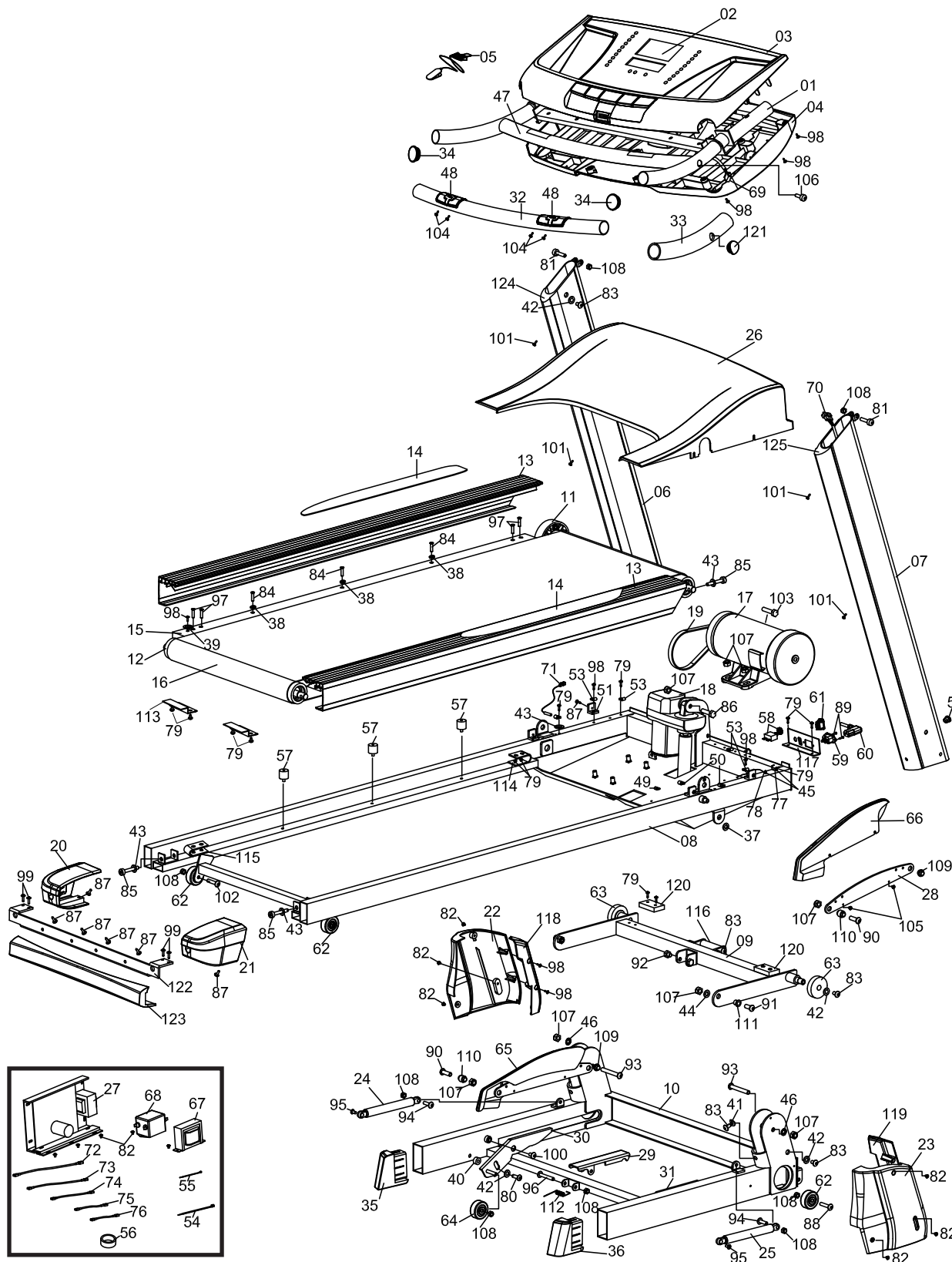
 **ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi-Fitness rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre partenaire d'entraînement Tunturi!



RUN 3.0 EXPLODED VIEW

13TRN03000



PARTLIST

1	Console base	1	65	Incline bracket cover, LH	1
2	User interface (incl. part 3-4)	1	66	Incline bracket cover, RH	1
3	Upper cover	1	67	Transformer, EUR	1
4	Lower cover	1	68	Filter, EUR	1
5	Safety key	1	-	Wire set (incl. part 69,70)	1
6	Upright tube, LH	1	69	Upper wire	1
7	Upright tube, RH	1	70	Lower wire	1
8	Frame	1	71	Speed sensor	1
9	Incline structure frame	1	-	Power wire set (incl. part 72,73,74,75,76)	1
10	Front support frame	1	72	Wire 130mm	1
11	Front roller	1	73	Wire 110mm	1
12	Rear roller	1	74	Wire 70mm	2
13	Side landings, LH+RH	1	75	Wire 53mm	1
14	Anti-slip mats, LH+RH	1	76	Wire 45mm	1
15	Running deck	1	77	Grounding wire 90mm	1
16	Running belt (1.8mm black)	1	78	Grounding wire 65cm	1
17	Motor, 230V	1	79	Screw	28
-	Motor, 110V	1	80	Hex. socket cap screw	2
18	Lift motor, 230V	1	81	Screw	2
-	Lift motor, 110V	1	82 *	Screw	15
19	Drive belt	1	83 *	Hexagon screw	10
20	Rear end cap, LH	1	84	Countersunk head screw	6
21	Rear end cap, RH	1	85	Hexagon socket cap screw	3
22	Side cover, LH	1	86	Screw	1
23	Side cover, RH	1	87	Screw	12
24	Gas spring, LH	1	88	Hexagon socket cap screw	2
25	Gas spring, RH	1	89	Screw	2
26	Motor cover	1	90	Screw	2
27	Power board, 230V	1	91	Screw	2
-	Power board, 110V	1	92	Screw	2
28	Incline bracket	2	93	Screw	2
29	Locking lever	1	94	Hexagon socket cap screw	2
30	Wheel bracket, LH	1	95	Screw	2
31	Wheel bracket, RH	1	96	Hexagon socket cap screw	1
32	Horizontal bar grip foam	1	97	Hexagon socket cap screw	8
33	Handle grip foam 2	1	98	Screw	25
34	End cap	2	99	Screw	4
35	Front support end cap, LH	1	100	Screw	2
36	Front support end cap, RH	1	101	Screw	4
37	Plastic washer 25x14x1,5	2	102	Screw	2
38	Plastic washer 6x9,3x1,8	6	103	Screw	1
39	Plastic washer 4,5x9,7	2	104	Screw	4
40	Plastic washer 19x8x10	2	105	Screw	4
41*	Washer 10x25x1,8	2	106	Hexagon socket cap screw	2
42*	Washer 8x18x1,5	11	107	Nylock nut	11
43	Washer 8x16x1,5	4	108	Locking nut	11
44	Washer 10x20x2	2	109	Fixing tube	2
45	Star Washer M4	4	110	Fixing tube	2
46	Star Washer M10	2	111	Fixing tube	2
47	Horizontal bar (Incl. in No. 01)	1	112	Spring	1
48	Hand pulse LH+RH	2	113	Z-plate	2
49	Wire holder	1	114	Leaf spring, front	2
50	Wire holder	2	115	Leaf spring, rear	2
51	Motor cover bracket	4	116	Incline structure frame axle	1
52	Through-leading rubber	1	117	Switch bracket	1
53	Wire holder	5	118	Side inner cover, LH(Incl. in No. 22)	1
54	Plastic fixer, 4x200mm	2	119	Side inner cover, RH(Incl. in No. 23)	1
55	Plastic fixer, 2,5x100mm	3	120	Bumper	2
56	Ferrite	2	121	Horizontal bar end cap	2
57	Rubber bumper 25x22x6mm	6	122	Safety bar (incl. 123)	1
58	Overcurrent protector, 10A	1	123	Safety edge	1
-	Overcurrent protector, 13A	1	124	Upright profile, LH	1
59	Power socket	1	125	Upright profile, RH	1
60	Power cable (EU)	1		Membrane set	
61	ON/OFF Switch	1		Label set	
62	Wheel 50mm	4		Screw set	
63	Wheel 60mm	2		Assembly kit	
64	Wheel 50mm	2		Owner's manual	
				Wireless heart rate receiver	



Tunturi Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

www.tunturi.com